

PRÁCTICA DEL MES

Diciembre
de 2012

PARRAMATTA TOUCH

Equipamiento necesario para 30 jugadores en 3 grupos de 10



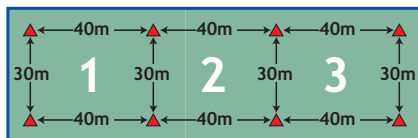
x 3



x 16

Espacio necesario

- 3 canales
- 40 metros x 30 metros

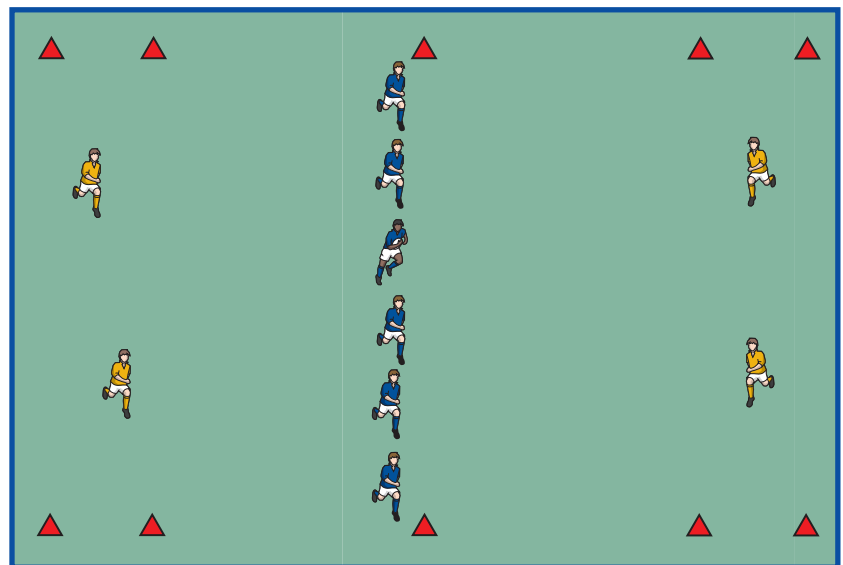


Asignación de tiempo sugerida

- 20 minutos

Descripción de la práctica

- 6 atacantes juegan touch rugby contra 2 defensores y luego se dan vuelta y juegan contra otros 2 defensores. A medida que los jugadores se van cansando la práctica se vuelve más real
- Los atacantes comienzan desde el centro y atacan una de las zonas defensivas
- Si el equipo atacante es tocado o dejan caer la pelota o cometen un pase forward, el equipo atacante se debe dar vuelta e inmediatamente atacar la zona defensiva opuesta
- Esto continúa durante un tiempo determinado por el coach o maestro
- Si el atacante marca puntos la defensa debe correr alrededor de los conos centrales y regresar a su zona defensiva antes que el atacante comience contra ellos su ataque nuevamente
- Los defensores no pueden defender afuera de sus zonas
- Cada equipo tiene 5 ataques. Acumular los puntos





COACHING



Supported by



PRÁCTICA DEL MES

Diciembre
de 2012

PARRAMATTA TOUCH

Puntos clave de coaching

Para los atacantes:

- Líneas de carrera eficaces para marcar puntos
- Atacar una defensa corrida u hombre a hombre requiere buena comunicación y decisiones rápidas
- Realinearse es esencial para continuar siendo efectivos

Para los defensores:

- Comunicarse: defensa hombre a hombre
- Mantener el mismo espacio entre los defensores: sin huecos
- Defensa de cubren entre ellos sin darse por vencido

Variaciones del juego

Más fácil (para los defensores):

- Agregar un defensor del equipo atacante

Más fácil (para los atacantes):

- Defensores empiezan en la línea de pelota muerta

Notas del coach

Autorreflexión